



Das Fertigkeitentraining – das Skillstraining

von *Marsha Linehan*

Marsha Linehan, Professorin für Psychologie an der Universität in Seattle, hat eine Therapieform für Borderline-PatientInnen entwickelt, die **dialektisch-behaviorale Therapie (DBT)**. Diese besteht einerseits in Beziehungsarbeit in der Einzeltherapie und andererseits in einem Training psychosozialer Fertigkeiten in einer Gruppe, dem sog. Fertigkeiten- oder Skills-Training. Die Fertigkeiten (Skills) werden in vier Module eingeteilt: Stresstoleranz, Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Fertigkeiten und Achtsamkeit.

Ziele des Skills-Trainings sind:

Erhöhen ↑	Verringern ↓	→ Erreichen
<ul style="list-style-type: none"> • Emotionales Erleben • Emotionale Modulation • Adäquater Ausdruck 	<ul style="list-style-type: none"> • Emotionale Reaktivität • Blockierung von Trauer • Abhängigkeit von Stimmungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Fähigkeit zur Regulation von Stimmungsschwankungen
<ul style="list-style-type: none"> • Selbst-Validierung 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbst-Invalidierung 	<ul style="list-style-type: none"> • Fähigkeit zur Achtsamkeit für sich selbst und für andere
<ul style="list-style-type: none"> • Spannungs- und Frustrationstoleranz 	<ul style="list-style-type: none"> • Krisen generierendes Verhalten • übermässige Impulsivität 	<ul style="list-style-type: none"> • Realistische Bewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Aktive Problembewältigung 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive Passivität 	<ul style="list-style-type: none"> • Handlungskompetenz

Organisatorisches

Das ambulante Skills-Training für Borderline-PatientInnen an den Kantonalen Psychiatrischen Diensten ist Teil der Psychotherapie und setzt eine bereits bestehende Einzelpsychotherapie voraus.

Anmeldung

Die Teilnahme erfolgt nach einem Vorgespräch bei Dagmar Vejmolá, lic. phil. Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Tel. 071 913 12 76.

Gruppenleitung

Dagmar Vejmolá, lic. phil., DBT-Therapeutin. Die Co-Leitung übernimmt in der Gruppe in Wil Roland Koch, Pflegefachmann für Psychotherapie und in St. Gallen Christina Baisch, Pflegefachfrau AKP.

Gruppenteilnahme

Die Gruppe besteht aus acht bis zehn Teilnehmenden. Sie findet in der Klinik in Wil jeweils am Donnerstag von 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr statt und in St. Gallen am Mittwoch von 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr im Psychiatrischen Zentrum St. Gallen, Teufenerstrasse 26. Es besteht die Verpflichtung, ein halbes Jahr kontinuierlich teilzunehmen, die Teilnahme kann verlängert werden. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

01. Juli 2008 D. Vejmolá

Kontaktadresse:

D. Vejmolá, lic. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Kantonale Psychiatrische Dienste Sektor Nord, Zürcherstrasse 30, CH-9500 Wil
Direktwahl: Tel. +41 71 913 12 76, dagmar.vejmolá@gd-kpdw.sg.ch www.psychiatrie-nord.sg.ch